

# RECETTE

## Lasagnes au saumon fumé et courgettes



### Ingrédients (4p)

- 2 courgettes
- 1 paquet de 6 tranches de saumon fumé
- 6-8 feuilles de lasagnes
- 100 g de fromage râpé (emmental ou parmesan)
- Beurre (pour le moule)
- Curry Ducros (facultatif)

### Suite

- Sauce béchamel :
- 340 ml de lait
  - 40g de farine
  - 20g de beurre
  - 1 oignon émincé finement
  - Herbes de provence Ducros
  - 1 càs d'huile
  - Sel, poivre



# Lasagne au saumon fumé et courgettes

## PRÉPARATION

- Coupez les extrémités des courgettes et taillez-les en fines rondelles.
- Faites chauffer une poêle à feu moyen avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Parsemez légèrement de gros sel. Ajoutez une pointe de curry (facultatif) et laissez cuire 10-15 mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres
- Épongez-les ensuite sur du papier absorbant.
- Beurrez le plat à gratin.
- Faites cuire les feuilles de lasagnes environ 7 minutes dans de l'eau bouillante avec un peu d'huile. Remuez de temps en temps pour éviter qu'elles ne collent entre elles.  
Attention : Mettez vos feuilles 1 par 1 dans l'eau et les cuire par 4.
- Retirez les 1 par 1 et les mettre dans un plat d'eau froide. Egouttez-les et déposez-les sur un torchon propre.
- Préchauffez le four à 180°C (th.6).  
Préparez la sauce béchamel :
- Faites fondre le beurre dans l'huile. Ajoutez l'oignon émincé finement et saupoudrez d'herbes de Provence. Mélangez pendant environ 2 mn jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- Incorporez la farine tamisée et mélangez délicatement.
- Versez le lait petit à petit tout en fouettant pour éviter les grumeaux et ainsi obtenir un appareil homogène épaissi. Salez et poivrez.
- Mettez un fond de béchamel au fond du plat.
- Mettez ensuite une couche de feuilles de lasagnes, puis une couche de courgettes. Placez une couche de saumon fumé, saupoudrez de fromage râpé et nappez avec un peu de béchamel.
- Disposez une autre couche de lasagne et recommencez l'opération jusqu'en haut du plat.
- Terminez par une couche de courgettes nappée de béchamel et saupoudrez de fromage râpé
- Enfournes pendant environ 30 mn.

Bon appétit !